

Ne restez
pas isolé
pendant
l'été

Respectez
les consignes
de prudence

L'été arrive...

Les risques de forte chaleur aussi

Soyez prudent avec la chaleur

Selon l'âge, le corps réagit différemment aux fortes températures :

- les personnes âgées transpirent peu et risquent le coup de chaleur (hyperthermie)
- les enfants transpirent beaucoup et risquent au contraire la déshydratation.

En cas de malaise ou de coup de chaleur, composez le 15

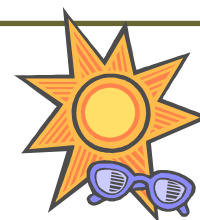
Si vous restez seul/e pendant l'été

Prévenez votre famille, vos voisins, votre gardien pour qu'ils prennent régulièrement de vos nouvelles.

Gardez en évidence les coordonnées d'une personne proche à prévenir en cas d'urgence.

Le Plan Canicule :

La RIVP a équipé de climatiseurs un certain nombre de Locaux



Collectifs Résidentiels (LCR). Ils seront à disposition des personnes en difficulté majeure en cas de déclenchement du Plan Canicule.

Si vous êtes une personne âgée ou handicapée, inscrivez-vous auprès de votre mairie, des actions spécifiques et personnalisées en cas de canicule sont prévues :

Fichier CHALEX :
sur paris.fr ou au 3975

Ce qu'il faut faire en cas de forte chaleur

- Ne pas s'exposer au soleil, ne pas sortir aux heures chaudes de la journée, porter chapeau, casquette et lunettes de soleil si vous sortez
- Maintenir sa maison à l'abri de la chaleur (fermer les volets, les rideaux)
- Préférer les endroits frais et climatisés
- Se rafraîchir régulièrement dans la journée (linge mouillé, brumisateur, douche)
- Boire environ 1,5 litre d'eau par jour, même si vous n'avez pas soif (pas d'alcool)
- Éviter les efforts physiques intenses
- Si vous suivez un traitement, parlez-en à votre médecin
- **Prendre/donner régulièrement des nouvelles de son entourage, notamment des personnes âgées**

Vous partez en vacances ?

Fermer les vannes !

Fermer portes et fenêtres pour éviter les intrusions, et laisser un jeu de clés à une personne de confiance.

Si vous n'emprenez pas votre animal de compagnie avec vous, trouvez-lui un endroit accueillant où il

aura l'impression d'être, lui aussi, en vacances.

Fermez les robinets et veillez à couper l'eau au compteur. Si vous avez un congélateur, il vaut mieux ne pas couper l'électricité, mais ne laissez pas en veille la télévision, la vidéo ou l'ordinateur : ils consommeraient de l'énergie inutilement.

Pour votre sécurité

« Opération Tranquillité vacances »

Si vous en faites la demande auprès de votre commissariat de quartier, la police peut assurer, dans le cadre de ses patrouilles, des passages fréquents à votre domicile. C'est l'esprit tranquille que vous pourrez ainsi partir en vacances.

